

Mangelnde Bewegung

Bewegung spielt eine entscheidende Rolle bei der Entwicklung körperlicher und geistiger Fähigkeiten. Erkrankungen, die durch Bewegungsmangel entstehen, sind in den westlichen Industrienationen bereits ein gesellschaftliches Problem. Die Vorteile der technisierten Arbeits- und Freizeitaktivitäten führen zu körperlichen Nachteilen. Ein Mangel an Bewegung bringt viele Risikofaktoren mit sich, wie z.B. Herz-Kreislauferkrankungen, Stoffwechselstörungen, Übergewicht oder Koordinationsstörungen.

Die Situation in Österreich

Laut WHO-Studie des Jahres 2016 sind 30 % der österreichischen Bevölkerung nicht ausreichend körperlich aktiv. Nur etwa die Hälfte der österreichischen Bevölkerung erfüllte die Bewegungsempfehlung der WHO. Die geschlechtsspezifischen Unterschiede im Bewegungsverhalten waren bei der jungen Bevölkerung am größten. Die 18- bis 29-jährigen Frauen waren deutlich seltener sportlich aktiv als die gleichaltrigen Männer.

Die aufsummierte durchschnittliche Bewegungsaktivität inklusive Gehen oder Radfahren von Ort zu Ort in Stunden pro Woche sieht wie folgt aus:

	Basis: zumindest in 1 Bereich aktiv	Basis: Gesamtbevölkerung
Gesamt	17	15
Geschlecht		
Männer	19	17
Frauen	15	13
Alter		
Bis 29 Jahre	21	19
30 bis 39 Jahre	20	18
40 bis 49 Jahre	19	17
50 bis 59 Jahre	19	17
60 bis 69 Jahre	12	11
Ab 70 Jahre	8	5
Tätigkeit		
Berufstätig	20	19
Nicht berufstätig	12	10

Was versteht man unter körperlicher Aktivität?

Körperliche Bewegung geht mit einer Kontraktion der Muskulatur einher und steigert den Energieverbrauch über den normalen Ruheenergiebedarf hinaus. Sie ist wichtig für Gesundheit und Lebensqualität und leistet einen zentralen Beitrag zur Aufrechterhaltung des allgemeinen Wohlbefindens. Der Körper kann sich an den Umfang und die Art der Bewegung anpassen. Je nachdem, wie der Körper beansprucht wird, kann die Leistungsfähigkeit dabei zu- oder abnehmen. Man unterscheidet dabei die vier sogenannten motorischen Fähigkeiten: Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination. Dabei wird zwischen körperlicher Aktivität mittlerer und höherer Intensität unterschieden:

- » Mittlere Intensität bedeutet, dass während der Bewegung noch gesprochen, aber nicht mehr gesungen werden kann.
- » Höhere Intensität bedeutet, dass nur noch kurze Wortwechsel möglich sind.

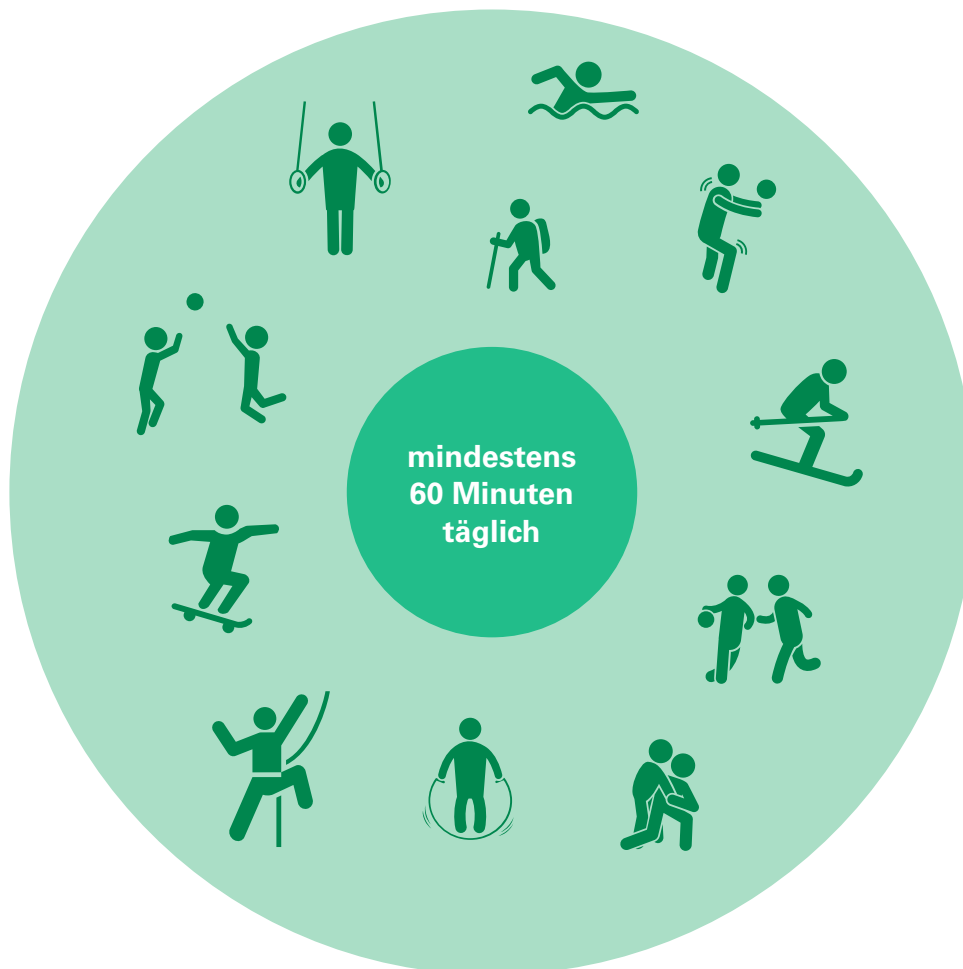
Folgen von Bewegungsmangel

Aus Bewegungsmangel kann eine Vielzahl negativer gesundheitlicher Konsequenzen resultieren. Möglich sind unspezifische Störungen des Wohlbefindens bis hin zu einer breiten Palette von Erkrankungen, wie Diabetes mellitus, Bluthochdruck oder Herzkrankheiten. Eine der häufigsten Folgeerkrankungen von Bewegungsmangel bei Kindern und Jugendlichen, insbesondere in Verbindung mit Fehlernährung, ist die Entwicklung von Übergewicht.

Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche

Die Empfehlungen gelten für gesunde Kinder und Jugendliche, für die keine Kontraindikation in Bezug auf körperliche Aktivität gegeben ist. Wenn möglich, sollten auch Kinder und Jugendliche mit Behinderung gesundheitswirksam körperlich aktiv sein, wobei ihnen bei der Auswahl der Bewegungsformen Hilfe angeboten werden soll. Bewegung soll allen Kindern und Jugendlichen altersgerecht ermöglicht werden. Für Jugendliche gilt, dass die Bewegungsformen zumindest zehn Minuten am Stück dauern sollten.

Bewegungsempfehlung für Kinder und Jugendliche



Empfohlen werden **vielfältige** Bewegungsformen.

Spätestens nach einer Stunde Sitzen sollen Kinder und Jugendliche sich wieder bewegen.

Bewegungsförderung

In Österreich nehmen Sportvereine hinsichtlich der Bewegungsförderung eine besondere Rolle ein. Es gibt ca. 15.000 registrierte Sportvereine, die sich dem Spitzensport, Leistungssport, Jugendsport oder Gesundheitssport verschrieben haben. Die Vereine stellen dazu ausgebildete Trainer/innen sowie die notwendige Infrastruktur zur Verfügung. Meist bieten die Vereine auch nicht leistungsorientierte, zusätzliche Angebote zur Förderung der Gesundheit an. Diese sind auf regionaler Ebene organisiert und zielen, der Altersgruppe entsprechend, auf die Förderung der motorischen Fähigkeiten ab.

Für den Schulbereich gibt es dabei besondere Empfehlungen:

- » Regelmäßiger Bewegungs- und Sportunterricht mit hohen Bewegungszeiten
- » Geeignetes Schulumfeld und Ressourcen, welche strukturierte und unstrukturierte Bewegung im schulischen Tagesablauf unterstützen
- » Förderung eines bewegten Schulwegs („Walking Bus“)

Der naheliegendste und nachhaltigste Weg, um das tägliche Bewegungsausmaß zu steigern, ist, die entsprechenden Wege zu Fuß oder mit dem Rad zurück zu legen. Dazu sind natürlich eine entsprechende Infrastruktur bzw. infrastrukturpolitische Maßnahmen notwendig.

Der gesundheitliche Nutzen von Alltagsbewegung ist gut belegt. Fahrradfahren im Alltag senkt die Gesamt mortalität sowie die Krebssterblichkeit bei Erwachsenen und älteren Personen. Für Kinder wurde eine positive Auswirkung auf die kardiorespiratorische Fitness belegt. Bei Personen im erwerbsfähigen Alter konnte die positive Auswirkung des Radfahrens auf die Herz-Kreislaufleistung sowie eine Verringerung von kardiovaskulären Risikofaktoren festgestellt werden. Auch das Zurücklegen alltäglicher Wege zu Fuß beeinflusst die Gesundheit positiv.

Nützliche Informationen

Die „österreichischen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung“ finden Sie unter: <http://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/2017-10/2012-10-17.pdf>